

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 4

г. Пензы «Мозаика»

_____ Н.В. Сидорова

«01» сентября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.20г. №26

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
в дошкольных организациях»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Но реце
			Б	Ж	У			
1 нед. - День 1								
Завтрак:	Каша молочная манная	180	8,24	7,56	33,27	236,12	7,04	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84,01	1,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,25	3,54	22,47	125,13	6	
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	
	итого за завтрак	410	19,938	14,29	69,3	505,1	14,21	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
	итого за второй завтрак	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	180/11	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	
	Суфле из говядины	80	10,52	7,53	2,16	118,05	0,28	
	Макароны	130	5,76	0,82	31,14	155,11	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	631	23,29	10,59	85,14	528,83	10,98	
Полдник	Булочка творожная	80	9,87	10,53	37,33	285,33	0,12	
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	
	итого за полдник	260	10,06	14,18	49,3	332,65	3,77	
	итого за 1 день	1401	55,788	41,87	207,94	1417,25	29,26	

1 нед. -День 2								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	180	8,34	8,58	36,52	256,78	9,88	
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,74	85,77	0	
	итого за завтрак	412	18,11	16,276	70,54	503,45	11,82	
2 завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
<i>итого:</i>	итого за второй завтрак	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	6,84	4,17	26,43	185,2	0,012	
	Пюре картофельное	130	3,78	4,86	22,9	156,87	26	
	Котлета из говядины	70	12,42	9,424	12,85	185,33	0,12	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	
	итого за обед	610	26,65	19,204	101,43	695,1	116,132	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,74	85,77	0	
	итого за полдник	300	10,49	13,566	31,92	258,02	3,83	
	итого за 2 день	1422	56,07	49,206	230,09	1555,57	131,782	

1 нед. -День 3								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	180	6,6	9	20,64	187,04	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	
	Чай с молоком	180	2,34	2,43	11,7	54,9	5,4	
	итого за завтрак	410	18,03	13,125	49,88	387,55	6,3	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
	итого за второй завтрак	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	1,9	4,6	9,3	66	4,8	
	Тефтели из мяса птицы	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	
	Гречка	130	13,35	10,08	13,86	194,4	14,54	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	650	31,94	25,86	84,83	658,77	20,89	
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/10	9,4	5,6	23,48	181,86	0,08	
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	
	итого за полдник	290	9,59	9,25	35,45	229,18	3,73	
	итого за 3 день	1450	59,56	48,235	170,16	1275,5	30,92	

1 нед. -День 4								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	180	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,08	2,39	12,76	84,01	1,17	
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	итого за завтрак	412	14,41	16,925	55,36	436,96	2,41	
2 завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
	Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	
<i>итого:</i>	итого за второй завтрак	150	4,57	8,66	59,7	324	0	
Обед:	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/9	4,6	5,97	23,27	158,7	12,12	
	Плов с мясом птицы	220	5,76	0,82	31,14	155,1	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	639	14,29	7,29	100,83	504,49	12,84	
Полдник	Суфле из рыбы	80	6,01	3,46	7,81	80,45	0	
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	итого за полдник	300	8,65	8,005	36,52	213,54	3,65	
	итого за 4 день	1501	41,92	40,88	252,41	1478,99	18,9	

1 нед. -День 5								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак:	Каша гречневая молочная	180	13,35	10,08	13,86	194,4	14,54	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,08	2,39	12,76	84,01	1,17	
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	итого за завтрак	410	24,52	14,165	44,16	424,02	15,71	
2 завтрак	Яблоко	200	3	1	42	88	0	
	итого за второй завтрак	200	3	1	42	88	0	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	3,48	0,54	14,52	85,64	2,96	
	Капуста тушеная с мясом птицы	220	13,78	5,51	11,32	150,5	4,36	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	630	21,19	6,55	72,26	426,83	8,04	
Полдник	Яйцо	40	3,25	3	2,5	63	0	
	Салат из моркови	50	0,72	4,25	5,81	53	1,9	
	Булочка дорожная	80	5,424	11,168	41,712	289,6	0	
	Чай	180	0	0	11,7	36,96	5,4	
	итого за полдник	260	5,424	11,168	53,412	326,56	5,4	
	итого за 5 день	1500	54,134	32,883	211,832	1265,41	29,15	
	итого за весь период	7274	267,472	213,074	1072,432	6992,72	240,012	
2 нед.-День 1								
Завтрак:	Каша "Дружба"	180	5,78	12,82	27,56	248,82	1,45	

	Кофейный напиток с молоком	180	2,08	2,39	12,76	84,01	1,17	
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	итого за завтрак	410	16,95	16,905	57,86	478,44	2,62	
2-ой завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
	итого за второй завтрак	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
Обед:	Свекольник на к/б со сметаной	180/9	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	
	Биточки из говядины	70	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	
	Макароны	130	5,76	0,82	31,14	155,1	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,2	90	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	619	25,83	15,93	79,2	567,93	100,36	
Полдник	Лазанки с творогом	70	5,38	10,26	37,2	270,8	0,25	
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	
	итого за полдник	250	5,57	13,91	49,17	318,12	3,9	
	итого за 1 день	1379	49,17	46,905	212,43	1463,49	106,88	
2 нед.-День 2								
Завтрак:	Каша молочная манная	180	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
	итого за завтрак	412	18,01	15,295	67,74	482,79	8,98	

2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
	итого за второй завтрак	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Рассольник на к/б со сметаной	180/4	1,3	4,06	10,44	83,4	6,04	
	Котлета из говядины	70	17,22	16,4	4,58	162	0	
	Гречка	130	13,35	10,08	13,86	211,25	14,54	
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	644	36,14	32,3	77,7	669,69	22,01	
Полдник	Яйцо	40	3,25	3	2,5	39,25	0	
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	Чай сладкий	180	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	
	итого за полдник	310	6,74	11,195	36,22	228,68	9,35	
	итого за 2 день	1466	63,39	61,6	185,86	1431,83	40,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	ре
			Б	Ж	У			
2 нед. - День 3								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	180	8,34	8,58	36,52	256,78	9,88	
	Чай с молоком	180	2,34	2,43	11,7	54,9	5,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	

	итого за завтрак	410	19,77	12,705	65,76	457,29	15,28	
2 завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
<i>итого:</i>	итого за второй завтрак	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
Обед:								
	Щи на курином бульоне со сметаной	180	4,6	5,97	23,27	158,7	12,12	
	Гороховое пюре	130	6	3,45	15,45	112,35	0,105	
	Тефтели из мяса птицы	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12	
	Компот из изюма	180	0,414	0	44,28	180,9	0	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	620	26,434	19,34	118,01	731,28	12,345	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	
	Чай сладкий	180	0	0	11,7	44,352	5,4	
	итого за полдник	290	13,66	9,04	21,62	225,682	5,67	
	итого за 3 день	1420	60,684	41,245	231,59	1513,252	33,295	

2 нед.-День 4								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	180	6,6	9	20,64	131	0,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,08	2,39	12,76	84,01	1,17	
	Сыр	12	3,12	3,22	0	42,24	0,34	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	итого за завтрак	412	14,25	15,505	50,14	343,02	2,41	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
	Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	

	итого за второй завтрак	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	180	2	2,24	13,6	66	6,6	
	Овощное рагу с курицей	220	7,96	8,15	14,55	182,81	3,07	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	630	13,89	10,89	74,57	439,5	10,39	
Полдник	Тефтели рыбные	80	24,9	18,3	4,52	282	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,5	
	итого за полдник	300	38,15	21,945	32,96	412,12	6,01	
	итого за 4 день	1442	68,79	51,15	161,87	1245,31	19,11	
2 нед.-День 5								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	180	8,24	7,56	33,72	181,8	7,04	
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,895	16,74	85,77	0	
	итого за завтрак	410	21,53	12,875	68,54	446,07	8,64	
2-ой завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
	итого за второй завтрак	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	3,48	0,54	14,52	70,2	2,96	
	Картофельное пюре	130	3,78	4,86	22,9	156,87	26	

	Бефстроганов из мяса птицы	80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	
	Салат из капусты и моркови	50	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94	0	
	итого за обед	670	25,56	22,77	90,19	652,87	45,52	
Полдник:	Булочка дорожная	80	5,424	11,168	41,712	289,6	0	
	Чай сладкий	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,5	
	Яблоко	200	3	1	42	88	0	
	итого за полдник	460	19,224	14,918	95,412	421,95	5,5	
	итого за 5 день	1640	67,134	50,723	280,342	1619,89	59,66	
	итого за весь период	7347	309,168	251,623	1072,092	7273,772	259,585	